

Vardiyalı Çalışma

Temmuz 2011

Son zamanlarda hava taşıma endüstrisinde, kritik işler yapmaları gerektiği sırada uykuya dalan insanların neden olduğu kazalarla ilgili raporlar tutulmakta:

- 22 Mart, 2011 tarihinde gece yarısı, iki uçak hava trafiği kontrol personeli uyuduğu için kontrol kulesinden onay almadan Washington DC Reagan Ulusal Havalimanına doğrudan iniş yaptı.
- 19 Şubat, 2011 tarihinde gece yarısı vardiyasında çalışan bir hava trafiği kontrol personeli yorgunluğundan dolayı uyanık kalamaması, meslektaşını yönetmelikleri ihlal ederek birden fazla görev yapmasına zorladı.

Birçok proses sanayi tesisi günde 24 saat faaliyette oldukları için operatörlerin gece boyunca ve döner vardiyalarla çalışmasını istiyor. Birçok kişide, vardiya çalışması, uyku düzeninin bozulmasına, ve tehlikeli operasyon hatalarının yapılmasına yol açabilecek uyuklamaya sebep olur. Çalışan personel uyanık olmak ve gece-gündüz demeden olası olumsuzluklara tepki verebilmek zorundadır!

Gece çalışırken uyanık ve tetikte kalmanızı sağlamak için yapabileceğiniz şeyler vardır. Sorunun farkında olmalı ve tesis dışında olduğunuz zamanlarda yeterli miktarda kaliteli uyku alma sorumluluğunu almalısınız. Ayrıca yöneticinizin de, çalışma saatlerini uyku ihtiyacını karşılayabilecek şekilde ayarlanmasında çok önemli bir rolü vardır.



14th Yüzyıl Alman tablo, "Yedi Uyuyanlar"

Bunları biliyor muydunuz?

Büyük çaplı proses olayları günün veya gecenin herhangi bir saatinde gerçekleşebilir! Vardiya çalışanları her zaman tetikte olmalı ve olası proses aksiliklerine etkili bir şekilde karşılık verebilmelidir. Aşağıda gece meydana gelen proses kazalarından birkaç örnek veriyoruz :

- ➔ Binlerce kişinin hayatına mal olan 1984'te Hindistanda gerçekleşen Bhopal zehirli gaz yayılması kazası geceyarısından hemen sonra başladı.
- ➔ 1986'da Çernobil nükleer faciası kontrol kaybı ve patlamayla gece 1.00 de başladı.
- ➔ 1989'da Exxon Valdez ham petrol tankerinin karaya oturması ve petrol dökülmesi gece yarısından kısa bir zaman sonrasında gerçekleşti.
- ➔ 2010'da onbir kişinin öldüğü ve tarihin en büyük deniz petrol döküntüsüne sebep olan Deepwater Horizon patlaması (üstteki resim) gece saat 10.00 civarında gerçekleşti.

Ne yapabilirsiniz?

İnsanlardüzensiz uyku biçimleri için tasarlanmamıştır. Vardiya çalışanları aşırı uykuya sebep olan sık uyuma rahatsızlıklarına maruz kalmaktadır. Bunların etkilerini azaltabilirsiniz. Birkaç örnek:

- ➔ İş yerinde olmadığınız zamanlarda yeterli ve kaliteli uyku aldığınızdan emin olun.
- ➔ Gündüz saatlerinde uyumak için ortamın uygunluğundan emin olun – karanlık, sessiz ve rahat.
- ➔ İşe gitmeden hemen önce kısa bir şekerleme yapın.
- ➔ Uyanık kalmanıza yardımcı olacak kişilerle beraber çalışın.
- ➔ Aktif olun – yürüyüş yapın ve mümkün olduğunca hareketli olun.
- ➔ Meşakkatli veya zor görevleri en yorgun olabileceğiniz zamana planlamayın. Yapılan çalışmalara göre gece vardiyasında çalışanlar sabah saat 4-5 arasında en uykulu haldedir.
- ➔ Uyanık kalmada sıkıntı yaşıyorsanız bir doktora başvurun. Belki de tedavi edilebilecek uyku rahatsızlığınız vardır.
- ➔ Gece ve döner vardiyalı çalışırken uyanık kalabilmek için daha fazla yöntemi öğrenmek için internette araştırma yapın.

Vardiyalı çalışırken yeterli ve kaliteli uyku almaya bakın!